RUOTA DEGLI ESERCIZI

CAMMINO

INIZIA QUESTO ESERCIZIO SOLO QUANDO HAI MIGLIORATO LA TUA FORZA MUSCOLARE

EFFETTUA PER 5 VOLTE UNA CAMMINATA DELLA DURATA DI 5 -10 SECONDI

AUMENTA IL TEMPO FINO A QUANDO RIESCI A CAMMINARE 1-2 MINUTI SENZA FERMARTI

RIPOSO

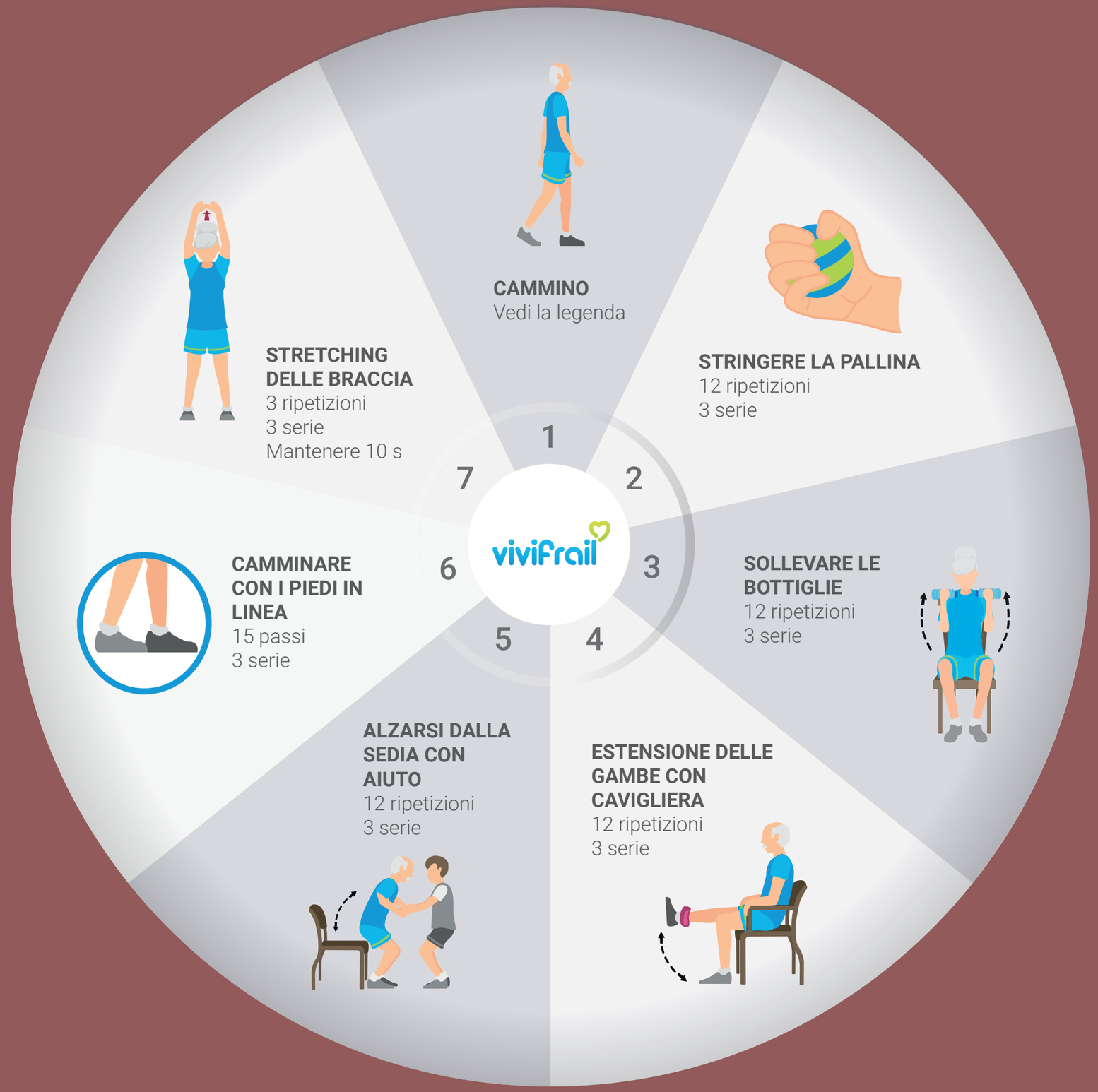
RICORDATI DI RIPOSARTI FRA LE DIFFERENTI SERIE

RESPIRA CORRETTAMENTE

RESPIRA CORRETTAMENTE. NON TRATTENERE IL RESPIRO DURANTE GLI ESERCIZI

ESERCIZI

SE CI DOVESSERO ESSERE DUBBI SU COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI, CONSULTA IL TUO PASSAPORTO



Il progetto è stato cofinanziato al 65% dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR) mediante il Programma Interreg V-A Spagna-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). L'obiettivo del POCTEFA è di rinforzare l'integrazione economica e sociale nella zona di confine fra Spagna, Francia ed Andorra. Il supporto è focalizzato allo sviluppo di attività economiche, sociali e ambientali transfrontaliere attraverso strategie condivise a favore dello sviluppo sostenibile territoriale.

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta. © Mikel Izquierdo

RUOTA DEGLI ESERCIZI

CAMMINO

CAMMINA PER 2 MINUTI. RIPETI L'ESERCIZIO 5 VOLTE.

CAMMINA AD UNA VELOCITÀ CHE TI CONSENTA D'INTRATTENERE UNA CONVERSAZIONE PER TUTTA LA DURATA DELL'ESERCIZIO, MA IN MODO TALE CHE LA CAMMINATA RISULTI ESSERE UN PO' FATICOSA.

DALLA 7° SETTIMANA, CAMMINA PER 8 MINUTI E RIPETI L'ESERCIZIO 3 VOLTE

RIPOSO

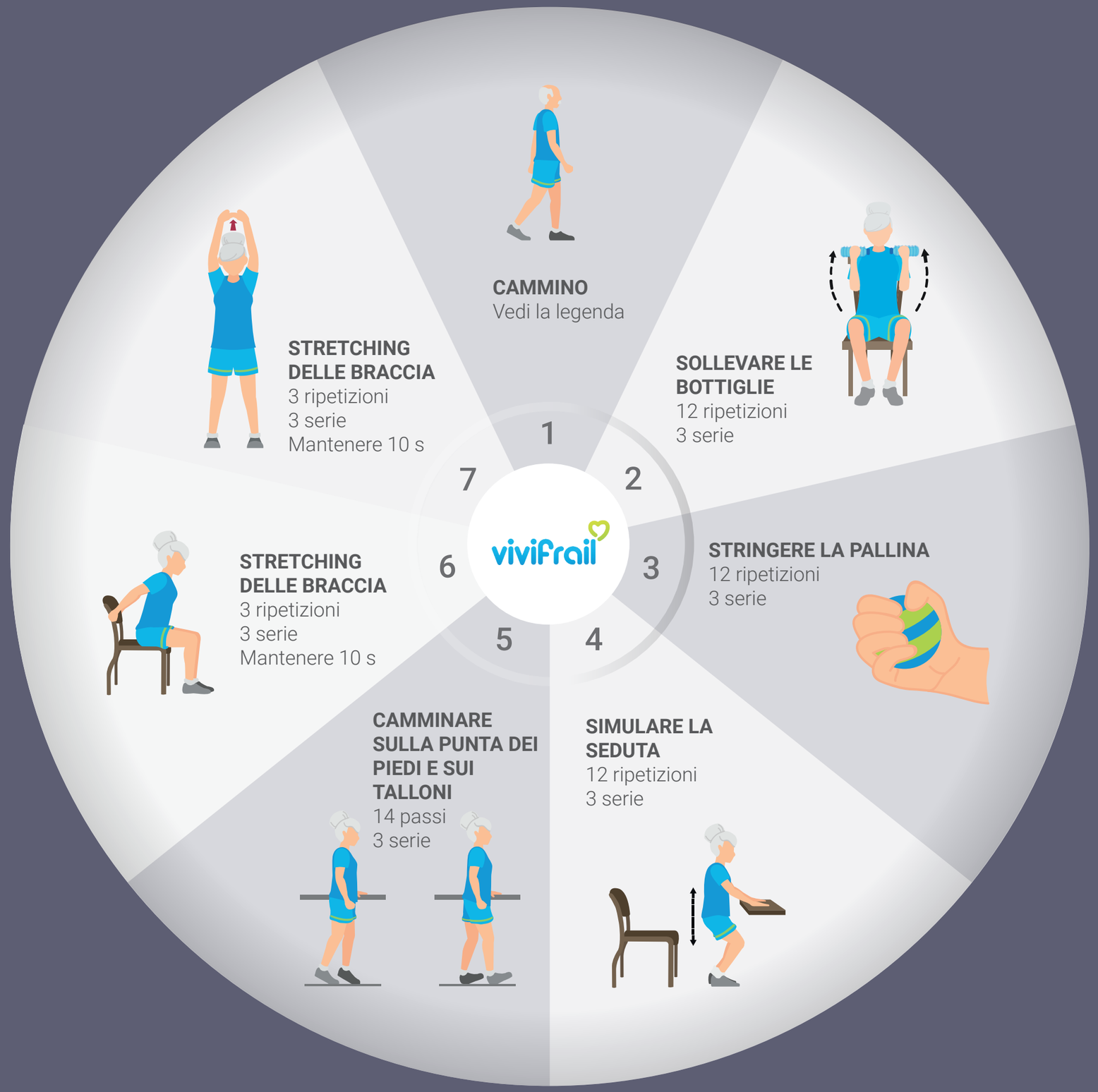
RICORDATI DI RIPOSARTI FRA LE DIFFERENTI SERIE.

RESPIRA CORRETTAMENTE

RESPIRA CORRETTAMENTE. NON TRATTENERE IL RESPIRO DURANTE GLI ESERCIZI.

ESERCIZI

SE CI DOVESSERO ESSERE DUBBI SU COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI, CONSULTA IL TUO PASSAPORTO.



Il progetto è stato cofinanziato al 65% dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR) mediante il Programma Interreg V-A Spagna-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). L'obiettivo del POCTEFA è di rinforzare l'integrazione economica e sociale nella zona di confine fra Spagna, Francia ed Andorra. Il supporto è focalizzato allo sviluppo di attività economiche, sociali e ambientali transfrontaliere attraverso strategie condivise a favore dello sviluppo sostenibile territoriale.

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta. © Mikel Izquierdo

RUOTA DEGLI ESERCIZI

CAMMINO

CAMMINA PER 10 MINUTI. RIPETI L'ESERCIZIO 3 VOLTE.

CAMMINA AD UNA VELOCITÀ CHE TI CONSENTA D'INTRATTENERE UNA CONVERSAZIONE PER TUTTA LA DURATA DELL'ESERCIZIO MA IN MODO TALE CHE LA CAMMINATA RISULTI ESSERE UN PO' FATICOSA.

DALLA 7° SETTIMANA, CAMMINA PER 15 MINUTI E RIPETI L'ESERCIZIO 3 VOLTE.

RIPOSO

RICORDATI DI RIPOSARTI FRA LE DIFFERENTI SERIE.

RESPIRA CORRETTAMENTE

RESPIRA CORRETTAMENTE. NON TRATTENERE IL RESPIRO DURANTE GLI ESERCIZI.

ESERCIZI

SE CI DOVESSERO ESSERE DUBBI SU COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI, CONSULTA IL TUO PASSAPORTO.

Il progetto è stato cofinanziato al 65% dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR) mediante il Programma Interreg V-A Spagna-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). L'obiettivo del POCTEFA è di rinforzare l'integrazione economica e sociale nella zona di confine fra Spagna, Francia ed Andorra. Il supporto è focalizzato allo sviluppo di attività economiche, sociali e ambientali transfrontaliere attraverso strategie condivise a favore dello sviluppo sostenibile territoriale.

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta. © Mikel Izquierdo

RUOTA DEGLI ESERCIZI

CAMMINO

CAMMINA PER 20 MINUTI. RIPETI L'ESERCIZIO 2 VOLTE.

CAMMINA AD UNA VELOCITÀ CHE TI CONSENTA D'INTRATTENERE UNA CONVERSAZIONE PER TUTTA LA DURATA DELL'ESERCIZIO MA IN MODO TALE CHE LA CAMMINATA RISULTI ESSERE UN PO' FATICOSA.

DALLA SETTIMA SETTIMANA, CAMMINA 30-45 MINUTI SENZA FERMARTI.

RIPOSO

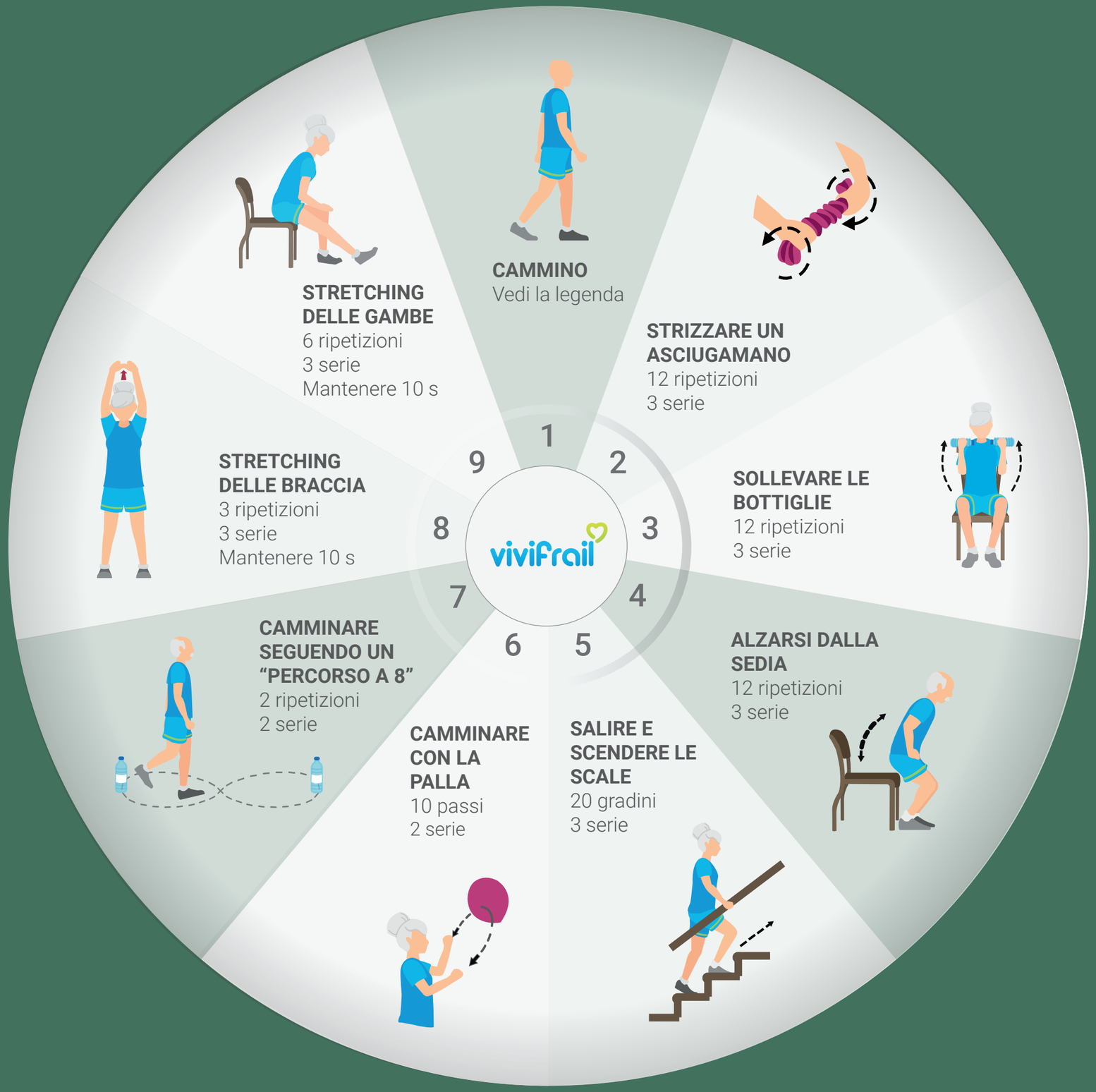
RICORDATI DI RIPOSARTI FRA LE DIFFERENTI SERIE.

RESPIRA CORRETTAMENTE

RESPIRA CORRETTAMENTE. NON TRATTENERE IL RESPIRO DURANTE GLI ESERCIZI.

ESERCIZI

SE CI DOVESSERO ESSERE DUBBI SU COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI, CONSULTA IL TUO PASSAPORTO.



Il progetto è stato cofinanziato al 65% dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR) mediante il Programma Interreg V-A Spagna-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). L'obiettivo del POCTEFA è di rinforzare l'integrazione economica e sociale nella zona di confine fra Spagna, Francia ed Andorra. Il supporto è focalizzato allo sviluppo di attività economiche, sociali e ambientali transfrontaliere attraverso strategie condivise a favore dello sviluppo sostenibile territoriale.

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta. © Mikel Izquierdo